



info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 71 / März 2020



© fotolia

**M. Hosang: Die Kunst wirklichen Lebens...Seite 04**  
**Christian Handl & die Kunst des Lieben im Tun...Seite 08**  
**Methode: Grundgefühle in Heldenreisen.....Seite 16**



ImpulsPro





	Vorwort: Das wirkliche Leben	03
M. Hosang / Y. Strobel-Richter:	Die Kunst des wirklichen Lebens	04
Interview:	K. Christian Handl über die Liebe im Tun	08
	Appell und Detailinfos zur WK-Wahl (A)	11
	LSB-Guide und Medienkampagne (FG VBG)	12
	Neue LSB Dokumentations- und Beratungs-Software (FG Tirol)	13
	Jour Fixes im März (FG OÖ)	15
	Methodenimpuls: H. & M. Weule – Gefühle der Heldenreise	16
	Impressum und Redaktionsschluss	18
	ÖGL FreshUp Tagung Salutovisor.innen® (A)	19
	ÖGL Upgrade Salutovisor.innen® (A)	20
	WB: Villa Rosental – Expertenlehrgänge / MasterUpgrade (OÖ)	21
	WB: ISYS – LG: Mediation / BurnoutPrävention / Aufstellung (KTN)	22
	WB: Klasmann – Der klingende Fingerabdruck der Seele (W)	23
	Literaturimpuls: Maik Hosang – Die Kunst des wirklichen Lebens	24
	Literaturimpuls: Hosang /Fraenzle /Markert – Die emotionale Matrix	24
	Literaturimpuls: Michael Pollan – Verändere Dein Bewusstsein	25
	Literaturimpuls: Helga & Manfred Weule – Unter Helden und Dämonen	25
	Literaturimpuls: Georg Hasler – Die Darm Hirn-Connection	26
	Film-Impuls: Das verborgene Leben (Programmkinos)	27



## Das wirkliche Leben

### Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Wenn ich diesmal den Titel „Das wirkliche Leben“ wähle, dann könnte dies als Gegensatz zu all den Action- & Fantasy-Games, ebensolchen Filmen und Literatur klingen. Oder auch als ein „Willkommen in der Realität des harten Alltags“, wie es oft in der Berichterstattung der Medien den Anschein hat.

Doch ich möchte auf etwas ganz Anderes hinaus; seit über 15 Jahren befasse ich mich intensiv mit Salutogenese, dem heilsamen Gefühl der Verbundenheit, zu dem die Selbst- und Nächstenliebe gehören, ebenso wie die Liebe zum Sein und der Schöpfung. In diesen Gefühlen, die genauso auch den Verstand zu Wort kommen lassen, erkennen wir dann die eigene Gabe, mit der wir uns zur Hin-Gabe entfalten können.

Und wie das so ist – wenn wir uns auf Nachwuchs freuen, treffen wir auf einmal auf ganz viele werdende Mütter und Jungfamilien –, so begegnen auch mir zunehmend mehr Menschen, für die diese Kunst des Liebens (Erich Fromm, 1956) genauso ein wesentliches Thema geworden ist.

So befassen sich **Dr. Maik Hosang** und seine Kollegin **Dr. Yve Stöbel-Richter** wissenschaftlich damit und zeigen uns Wege für eine erfüllende **Kunst des wirklichen Lebens**, eines voll entfalteten Lebens. Das Grundwissen dafür ist uralt und in allen Kulturen vorhanden, doch leider wurde es besonders seit dem letzten Jahrhundert durch eine einseitige Selbstsucht auf Kosten anderer verdrängt. Doch es gibt sie wieder die Rufer in der Wüste – teilweise bereits im Jugendalter –, die ein Umdenken einfordern. Leben wir dieses alte Wissen neu, zum Wohle für uns selbst, für unsere Mitmenschen und zum Wohle für unseren Planeten.

Dass sich die **Liebe im Tun** auch in einem großen Produktionsunternehmen umsetzen lässt und letztlich dessen Erfolg begründet, erklärt uns **Karl Christian Handl, MBA, CEO von Handl Tyrol**, in einem Interview und mit seinem Schumpeter-Motto „Das Alte auf neue Weise zu tun“ bestätigt er die Kraft der Veränderung durch altes Wissen.

Die Liebe zu unserem eigenen Beruf können wir nach außen durch unsere aktive **Beteiligung zur WK-Wahl** bekunden; die wichtigsten Infos bringen wir nochmal. Recht Interessantes gibt es von den **Fachgruppen in Vorarlberg (neue PR-Kampagne)**, in **Tirol (eine hilfreiche, bedienungsfreundliche LSB-Software)** und in **OÖ (reizvolles Veranstaltungsprogramm)** zu berichten. Das Beraterehepaar **Dr. Helga und Dipl.Ing. Manfred Weule** erläutert Methodenimpulse zur **Heldenreise**.

Den **Weiterbildungsbogen** spannen wir diesmal von zwei Einladungen speziell für Salutovisitor:innen (neu: das FreshUp! am 14. März) über bewährte Expertenprofilierungen hin zu vertiefenden Angeboten. Last not least enthält diese Ausgabe empfehlenswerte **Literaturimpulse und einen Filmtipp**.

Im Namen des ganzen Vorstandes  
**Viel Freude beim Lesen und kraftvolle Frühlingsgefühle!**

**Elfriede Zörner**  
 Präsidentin der ÖGL



Foto: © ezörner



**Elfriede Zörner**  
 Präsidentin der ÖGL  
 Foto © Atelier Mozart



## Entwürfe für ein inneres Liebesverhältnis zwischen Ego und Höherem Selbst

### Die Kunst des wirklichen Lebens<sup>1</sup>

*Von Dr. Yve Stöbel-Richter, Psychologin, Soziologin, Dozentin  
u. Dr. Maik Hosang, Humanökologe, Kulturphilosoph, Dozent*



„Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“

Dieser Satz steht im Neuen Testament und wird nur selten in seiner ganzen Schönheit und Bedeutung wahrgenommen. Dabei verweist er auf einen entscheidenden Moment unseres Daseins: Wir können uns mit einer „höheren“ Dimension, Energie und Qualität des Seins und des Universums verbinden.

Wenn uns dies gelingt, wird unser Leben auf erstaunliche Weise lebendiger, erfüllter, kreativer, glücklicher, schöner und oft auch gesünder. Mit dieser „höheren“ Dimension bewusst im Kontakt zu sein, bedeutet dabei nicht, dass man damit per se besser oder wertvoller als andere ist, sondern dass die Energiefrequenzen des universellen Feldes, mit denen man in Resonanz kommt, eine höhere Frequenz und damit größere Wirkungen und Reichweiten in allen Bereichen und Aspekten des Seins haben.

Diese Dimension und Energie, welche in der christlichen Kultur mit Jesus Christus identifiziert wird, verbindet sich in anderen Kulturräumen mit anderen Namen wie: Shiva, Jahwe, Buddha, Mohammed und manche weitere. Weil diese Dimension bzw. Energie so erstaunlich, fast unbegreiflich und manchmal scheinbar unerreichbar oder gar übermenschlich ist, projiziert(e) man sie oft auch in ferne Welten und nennt sie Brahma, Tao, Jahwe, Gott oder Allah.

Weil diese etwas mystischen und oft mit religiösen Abhängigkeiten verbundenen Bilder und Begriffe aber für uns moderne und freie Menschen nicht wirklich taugen, nimmt mehr und mehr ein neuer, fast schon psychologischer Begriff dafür Raum ein: das Höhere Selbst.

Dieses Höhere Selbst in uns ist in gewisser Weise eine Art Gegenspieler und Ergänzung zu dem, was wir unser Ego nennen. Doch es ist nicht dessen Auflöser oder Zerstörer, als welches es in einigen spirituellen Kreisen gedacht wird, sondern eher dessen Begleiter, ja vielleicht sogar dessen wichtigster innerer „Liebespartner“.

Unsere moderne Wissenschaft und Kultur haben bisher wenig Forschungen und Lösungen für das Zusammenspiel dieser beiden Seiten unseres Ichs. Daher hier noch ein paar schöne Methoden dafür:

Um diese beiden Seiten unseres Ich (wir haben noch viele andere Facetten, aber diese beiden sind die wichtigsten für unsere Selbstentwicklung, Lebenskraft und Lebensfreude) unterscheiden zu lernen, stelle Dir vor, dass sie sich außerhalb von Dir gegenüberstehen, anschauen und gegenseitig bewundern. Wenn Dir das nun in der Vorstellung schwerfällt, kannst Du auch zwei verschiedene Fotos von Dir an zwei gegenüberliegende Wände kleben und an eines „Mein Ego“ und an andere „Mein Höheres Selbst“ dranschreiben.

<sup>1</sup> Siehe Literaturimpulse: Maik Hosang & Yve Stöbel-Richter: Die Kunst des wirklichen Lebens, Pikok Verlag 11/2019

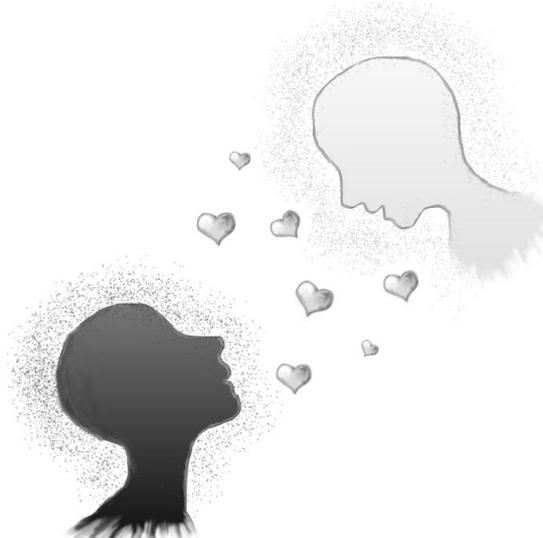


05

Oder Du lädst ein paar Freunde zu einer Ego - Höheres Selbst-Aufstellung ein. Eine(r) Deiner Freunde präsentiert Dein Ego und Du stellst diese Person intuitiv irgendwo in den Raum. Eine andere Person stellst Du stellvertretend als Dein Höheres Selbst ebenfalls intuitiv irgendwo anders im Raum auf. Dann fühlst Du Dich nacheinander in beide ein, erinnerst Dich an Qualitäten und Eigenschaften, die sie ausmachen, und merkst Dir, wie sich das jeweils anfühlt. In einem zweiten Schritt fragst Du die beiden aufgestellten Personen, was sie gerade auf ihren Positionen empfinden und welche Intuitionen sie an ihren Plätzen haben.

Du kannst auch eine der vielen möglichen Meditationen oder Spaziergänge in der Natur ausprobieren und Dein Höheres Selbst bitten, sich Dir zu zeigen. Alles ist möglich und wenn Du Deinen Weg gefunden hast, wirst Du es definitiv merken.

Anfangs ist es ratsam, dieses innere Liebesspiel zwischen Ego und Höherem Selbst in entspannten und stressfreien Momenten zu üben, damit sich die Gedanken-, Gefühls- und Nervenbahnen dafür bilden können. Wenn diese in uns gebildet sind, gelingt es später auch in emotional schwierigen Momenten, die jeweils andere Seite, Energie und Potenzialität zu erinnern. Mit etwas Übung sind wir irgendwann dazu fähig, in einer Situation, die uns starke Angst oder Wut macht, zu erinnern, dass dies unser Ego-Part ist und dass unser Höheres Selbst zwar gerade etwas überlagert, aber dennoch auch da ist. Sobald unser Höheres Selbst ausreichend gebildet ist, wird es nicht seinerseits versuchen, diese Angst oder Wut zu verdrängen, sondern es wird deren besondere Energie aufnehmen und mit seinen Energien von Licht und Liebe anreichern und verwandeln. Dieses innere Liebesspiel ermöglicht dann oft ganz erstaunliche Lösungen auch für das auslösende äußere Problem.



### Symbole für die Liebe zwischen Deinem Ego und Deinem Höheren Selbst

Es wird Tage geben, an denen Du ganz leicht und selbstverständlich in der Balance zwischen Ego und Höherem Selbst sein kannst. An anderen Tagen bist Du vielleicht eher im "Ego-Modus" und manchmal auch ganz im Höheren Selbst. Um die Balance zwischen beiden im Alltag leichter zu finden und lebendig zu halten, kann es hilfreich sein, dass Du Dir ein Symbol dafür suchst - einen schönen Stein, einen Ring, ein Bild, oder was auch immer Dich anspricht. Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Du kannst auch in die Natur gehen und um ein Symbol bitten. Such Dir etwas Besonderes aus, was für Dich die Liebe zwischen Deinem Ego und Deinem Höheren Selbst ausdrückt. Dieses Symbol wird Dich jeden Tag daran erinnern, dass diese Balance existiert, dass Du sie schon erfahren hast und dass Du es genießt, wenn sie spürbar wird – für Dich und die Menschen um Dich herum.

Wenn die ökologischen Krisen der Gegenwart letztlich durch zu viel und zu unbewusstes Ego vieler Menschen (mit)verursacht sind, braucht es zur Lösung dieser Krisen mehr als nur neue, effizientere Technologien. Es braucht eine (neue) Kultur menschlicher Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung, welche dieses vereinselt ego entspannen und in größere Sinnzusammenhänge integrieren kann, ohne dabei in vormoderne Ego-Unterdrückungen und ideologische Abhängigkeiten zurück zu fallen – denn davor scheut sich das Ego, letztlich zu Recht.

Das menschliche Ich oder Ego ist eine den Menschen gegenüber anderen Lebewesen auszeichnende besondere Fähigkeit, die vielfältigen Informationen in und um uns zu einer mehr oder weniger flexiblen handlungsfähigen Einheit zu integrieren. In jedem Moment erreichen Myriaden von Informationen aus der natürlichen und gesellschaftlichen Umwelt sowie aus der eigenen In-



06

nenwelt der Bedürfnisse, Emotionen und Erinnerungen unser Hirn. Die besondere menschliche Kapazität des Ichs oder Egos ermöglicht uns, darauf nicht nur mit evolutionär entwickelten Affekten und Instinkten zu reagieren, sondern jeweils eigene, mehr oder weniger situationsspezifische Handlungsmuster dafür zu generieren und zu aktivieren. Dies geschieht durch besondere Hirnstrukturen, welche von bildgebenden Verfahren der modernen Neurobiologie insbesondere im posterioren cingulären Cortex (PCC) verortet werden konnten.

Die Entwicklung und Funktion des PCC wiederum ist an entsprechende kulturelle Bedingungen, Muster und Meme gebunden, welche unsere Bedürfnisse, Gefühle, Gedanken- und Handlungsfähigkeiten entsprechend den Erfordernissen und Möglichkeiten unserer jeweiligen Gesellschaft und Kultur ausprägen. Dabei sind uns diese Ich- oder Egofunktionen mehr oder weniger bewusst. Klassische Begriffe dafür sind: "Ich", "Selbstgefühl" oder "Selbstbewusstsein".

Die evolutionäre und kulturgeschichtliche Herausbildung dieses Ich- oder Ego-Potenzials geschieht jedoch um den Preis einer entsprechenden Abschwächung derjenigen inneren Informationsverarbeitungssysteme, die uns sowohl mit der natürlichen und sozialen Umwelt als auch mit unseren eigenen Gefühlen dafür verbinden. Durch diese aktuell sehr dominierende Art eines stark Ego-fokussierten Produzierens und Konsumierens mit zeitgleicher neurophysiologischer Abspaltung von der Naturwahrnehmung, verstärkt sich die Perspektive des Individuums auf das äußere Leben und weg vom inneren (Höheren) Selbst. Wenn immer mehr Menschen primär eine möglichst starke Erfüllung und Ausweitung ihrer individuellen bzw. Ego-Bedürfnisse anstreben, entstehen hieraus zwangsläufig Konflikte mit den begrenzt vorhandenen natürlichen Ressourcen unseres Planeten. Daher spricht man heute oft nicht mehr nur von Umweltkrisen, sondern auch von einer Krise des menschlichen Egos. Diese Entwicklung wiederum führt dazu, dass mehr und mehr Menschen beginnen, ihr "Ich" von dieser starken Verhaftung an ausschließlich eigene (materielle) Bedürfnisse und Interessen zu befreien und nach einem neuen, erweiterten Selbstgefühl und Selbstbewusstsein streben.

Ausdruck findet diese Entwicklung in Begrifflichkeiten wie **"vom Ich zum Wir" oder "vom Ego zum Höheren Selbst"**. Aktuelle neurobiologische Forschungen zeigen, dass diese inneren Veränderungen auch mit entsprechenden Änderungen in den neuronalen Strukturen zur Informationsverarbeitung verbunden sind (vgl. Pollan „Verändere dein Bewusstsein. Was uns die neue Forschung über Sucht, Depression, Todesfurcht und Transzendenz lehrt“; 2019). Die Forschungen zeigen, dass bestimmte Methoden der Befreiung bzw. Erweiterung des Egos zum Höheren Selbst, wie sie beispielsweise durch Gebete, Meditationen, Yoga, philosophische Gespräche, bewusstseinsweiternde Substanzen oder andere Formen der Selbstbesinnung ermöglicht werden, zur Reduzierung der fokussierenden Nervenaktivität des posterioren cingulären Cortex und zur stärkeren Aktivität anderer Hirnbereiche führen.

So öffnen sich unsere **„Pforten der Wahrnehmung“** (Buchtitel vom Aldous Huxley, 1970) und ermöglichen uns, etwas weniger unser Ego und mehr die andere Natur um und in uns wahrzunehmen. Das bewirkt auch, dass neuronale und hormonelle Verbindungen zwischen dem Hirn und dem Herzen aktiviert und verstärkt werden. Das Herz wiederum, welches nicht nur eine ähnlich starke Nervendichte wie das Hirn aufweist, sondern außerdem ein viel stärkeres und weitreichenderes elektromagnetisches Feld (weshalb man neurobiologisch auch vom Herzhirn spricht), bewirkt dann eine intensivere Resonanz mit dem universellen Feld – egal, ob man dieses als Nullpunktfeld, Quantenfeld oder Energiefeld Liebe bezeichnet. Zahlreiche konkretere Daten sowie herzfelderweiternde Methoden hierfür finden sich bei den Forschungen des **HeartMath-Instituts** (<https://www.heartmath.org/>).



07

## Zusammenfassend lassen sich einige Kerngedanken für das Verständnis unseres Ego und Höheren Selbst wie folgt festhalten:

Wir heutigen Menschen haben unsere Potenziale eines wirklichen Lebens erst teilweise entfaltet. Wir tendieren dazu, entweder unser „Ego“ oder unser „Höheres Selbst“ zu bevorzugen und die andere Seite zu vernachlässigen oder gar zu unterdrücken. Ohne eine bewusste Anerkennung und intensive Liebe der jeweils anderen Seite kann jedoch keine von beiden ihre Schönheit, Weisheit und Handlungskraft vollkommen entfalten. So bleiben wir zu ich-los oder zu ich-haft, erblühen nicht zu der uns möglichen Ich-Freiheit und so können wir uns zu wenig von inneren Ängsten oder überholten kulturellen Normen lösen. Infolgedessen leben und wirken wir – oft trotz besseren Wissens – zu wenig für das eigene Glück und für die Zukunft dieser Welt.

Die Zukunft von Mensch und Erde wird maßgeblich davon abhängen, ob es in den kommenden Jahrzehnten vielen Menschen gelingt, eine bewusste und liebevolle innere Balance zwischen Ego und Höherem Selbst zu auszubilden. Diese persönlichen und kulturellen Befreiungsschritte sind nicht nur aus ökologischen Gründen erstrebenswert, sondern auch aus menschlichen: Denn wozu lebt der Mensch auf dieser Welt, wenn nicht dazu, um mit all seinen Potenzialen wirklich lebendig zu werden und zu sein.

*Dieser Text ist eine Kurzfassung des kürzlich erschienenen Buches von Maik Hosang und Yve Stöbel-Richter „Das wirkliche Leben – 33 Zeichen und Wege für Dein Höheres Selbst und was die moderne Wissenschaft dazu sagt“, Pikok-Verlag Pommritz und Berlin, 2019.*



### Autoren:

**Yve Stöbel-Richter** studierte Soziologie, Psychologie und Theaterwissenschaften und ist Professorin für Gesundheitswissenschaften an der Hochschule Zittau/Görlitz. Sie ist systemischer Coach und Autorin verschiedener Bücher und Fachpublikationen wie "30 Jahre ostdeutsche Transformation" (ersch. Jan. 2020), "Kommunikation in der Medizin", "Arbeitswelt und Gesundheit", "Fertilität und Partnerschaft" etc.

**Maik Hosang** studierte Philosophie und Anthropologie und vertritt die Professur für Kulturphilosophie, sozialen und kulturellen Wandel an der Hochschule Zittau/Görlitz. Darüber hinaus forscht und wirkt er im Rahmen des Instituts für sozial-ökologische Kulturforschung ([www.cocre.eu](http://www.cocre.eu)). Er ist Autor bzw. Ko-Autor von Büchern zu Themen wie „Der integrale Mensch“, „Die emotionale Matrix“, „Die Kunst des Lebens im Tun“, "Kreativität und Ko-Kreativität“ u.a.

Fotos: © M. Hosang, [pikok.de](http://pikok.de) und © Y. Stöbel-Richter



## Handl Tyrol und die Kunst des Liebens im Tun Einblicke in ein erfolgreiches Unternehmen und seine Kultur



### *Ein Interview mit CEO Karl Christian Handl, MBA*

Elfriede: Schon während meiner Zeit beim Marketingpapst Prof. Dr. Ernest Kulhavy ist mir das Unternehmen Handl Tyrol als innovatives Unternehmen aufgefallen. Mit seinem markanten Tiroler Hut hat sich Dein Vater auch bildlich bei seinen mehrfachen Besuchen am Marketinginstitut gut eingepägt. Doch seit einiger Zeit halte ich auch als Konsumentin nach Euren qualitätvollen Produkten vermehrt Ausschau, denn sie stehen glaubhaft für eine natürliche Herstellung und lassen spüren, dass in diesem Unternehmen eine Liebe zum Tun herrscht – also eine Grundhaltung wie sie Erich Fromm, Frederic Laloux und Maik Hosang uns nahelegen.

Daher nun meine Fragen an Dich, Christian (wir haben uns auf das im Westen gepflogene Du geeinigt): War es für Dich von Anfang an selbstverständlich, dass Du das Familienunternehmen führen wirst? – Und wie beschreibst Du Deine innere Haltung in der Unternehmensführung? Findest Du den Begriff des Liebens im Tun für Dich passend?

**Christian:**

Eigentlich ja, vielleicht wusste ich mit 15 Jahren noch nicht genau, was auf mich alles zukommt, aber ich habe unsere Produkte immer geliebt und konnte von daheim viel Freude mitnehmen. Als ich dann die HTL für Lebensmitteltechnologie und Fleischwirtschaft machte, konnte ich erkennen, dass mir diese Welt sehr viel Spaß macht. Ich war sozusagen eine neue Generation – Fleischer mit technologischer Ausbildung – und wusste, das will ich machen. Meine Haltung zur Führung des Unternehmens war im Grunde ganz einfach – vielleicht auch geprägt durch unsere alpine Region Tirol und meine Jugend – wir sind Menschen, die ehrlich und bodenständig sind, die einander vertrauen und hart arbeiten, die erfolgreich sind und in bzw. mit einer intakten Natur leben. Das ist auch die Basis für das Tun – und wenn noch die Liebe im Tun dazukommt, dann denke ich, hat man ein erfülltes Leben.

Elfriede: Welche Einstellung ist für Dich in den letzten Jahren besonders wichtig geworden – für Dich persönlich – für das Unternehmen?

**Christian:**

Ich habe durch meine Aufgaben in mehr oder weniger allen Bereichen, meine Ausbildungen im In- und Ausland, erkannt, dass es eine meiner wesentlichen Aufgaben ist, Leute um mich zu haben, die besser sind als ich. Dazu kommt, dass ich nach dem Motto „Das Alte auf eine neue Weise zu tun, das ist Innovation“ von Schumpeter lebe und das Unternehmen gewissermaßen in die neue Zeit transformieren konnte. Man kann auch die Einstellung und unseren Erfolg in drei Buchstaben sagen: TUN! Diese Einstellung hat uns gezeigt, dass wir ein Unternehmen, das 1902 gegründet wurde, auch in der vierten Generation erfolgreich weiterführen können.

Elfriede: Mit Euren Produkten wollt Ihr höchsten Genuss bieten, und qualitätvolle, natürliche Zutaten habt Ihr im Unternehmen zur Herzensangelegenheit erklärt. Wie habt Ihr diesen Weg gefunden und



wie schafft Ihr es, diesen Vorgaben treu zu bleiben und konsequent weiterhin auf Geschmacksverstärker, Farb-Zusatzstoffe und Allergene zu verzichten?

**Christian:**

Unsere Wurzeln liegen im alpinen Raum, in der traditionellen Herstellung unserer Tiroler Produkte. Mein Vater hat diese Idee über die Marke Handl Tyrol aufgebaut und somit den Grundstein gelegt. Wir versuchen als „Botschafter der Tiroler Genusskultur“ diese traditionellen Werte kombiniert mit Innovationen und neuen Herstellungsmethoden sowie höchster Qualität der eingesetzten Rohstoffe, wie z.B. AMA Gütesiegel-Fleisch, laufend weiterzuentwickeln. Über die Jahre konnten wir so das Know-how aufbauen und brauchen diese Zusatzstoffe nicht mehr. Der Konsument sieht das sehr positiv und greift gerne auf ehrliche Produkte zurück.

Elfriede: Haben die Veränderungen in der Gesellschaft im Hinblick auf Lifestyle und Kulturvielfalt auch Auswirkungen auf Dich und das Unternehmen? Könnt Ihr Euch auch vegane Produkte bzw. solche ohne Schweinefleisch vorstellen?

**Christian:**

Ich glaube, dass der Konsument bewusster einkauft und sich auch mit den Themen der Ernährung mehr auseinandersetzt. Wir haben das erkannt und haben unter dem Projekt „Bewusst Leben“ eine Vielzahl von Produkten entwickelt sowie Optimierungen vorgenommen. Von salz- und fettreduzierten Produkten, neuen Verzehrformen wie Schinkenchips mit sehr hohem Proteingehalt bis hin zu neuen Snackartikeln wie unsere Tyrolini. Auch Produkte speziell für Kinder mit optimierten Rezepturen als gesunden Snack für die Pause haben wir in unserem Programm. Schon immer war es der eigene Anspruch von HANDL TYROL, ehrliche Tiroler Spezialitäten frei von Geschmacksverstärkern, Aromen oder Farbstoffen herzustellen. Die Weiterentwicklung dieser Philosophie zum Bio-Sortiment war der nächste logische Schritt.

Was das Thema Vegetarische Produkte betrifft, gibt es ebenfalls eine klare Haltung. Wir sind aus Tradition ein Unternehmen, das Produkte aus Fleisch herstellt. Deshalb können wir uns nicht vorstellen, ein veganes Produktsortiment anzubieten.

Der Anteil jener, die täglich Fleisch essen, geht zurück, das heisst der Anteil der Flexitarier steigt. Diese Konsumenten wählen bewusst ehrliche Fleischprodukte mit hoher Qualität. Genau hier sind wir mit unserem Produktsortiment richtig. Ich glaube, eine gesunde Mischung in der Ernährung macht es aus und eine einseitige Ernährung wird nicht die Lösung sein. Speck hat zudem ein sehr interessantes physiologisches Profil an Aminosäuren und Nährstoffen, sowie höhere Eiweißgehalte, der Fettgehalt ist weit nicht so hoch wie man annimmt – dieser liegt bei 15 – 20%.

Elfriede: Meine Berufskollegen (Diplom-Lebensberater:innen, Ernährungs- und Sportwissenschaftler:innen) interessiert natürlich auch, welche salutogene, also gesundheitsfördernde Maßnahmen Du für Dich und auch für die ebenso tüchtige Belegschaft setzt?

**Christian:**

Ein wesentlicher Baustein in unserem Haus ist eine betriebsärztliche Betreuung. Wir legen sehr viel Wert auf gute Arbeitsplätze, viel Licht und eine angenehme Atmosphäre. Zudem finden laufende Überprüfungen der Ergonomie, des Lärms, von psychischen Belastungen





und anderer Belastungen statt. Wir beschäftigen uns auch schon viele Jahre mit der Entstörung unserer Gebäude und Arbeitsplätze (ESmog, Strahlungen etc.) und setzen in allen Betrieben auf ein energetisiertes Wasser (rechtsdrehend), um auch allen Mitarbeiter:innen immer frisches und gutes Wasser zur Verfügung zu stellen. In unseren Kantinen gibt es ein abwechslungsreiches Menü – nicht nur Fleisch – und wir setzen vor allem auch auf ein sehr gutes Frühstück, nur so hat man auch die Energie über den Tag. Auch Nichtraucher Seminare stehen bei uns am Programm. Als neues Projekt starteten wir eine professionelle Physio- und Ergotherapie für die Mitarbeiter:innen, die das auch wollen und brauchen und möchten so einfach ein gesundes Fundament schaffen für das Alter.

Elfriede: Gibt es sonst noch etwas, das Du diesem Leserkreis gerne mitteilen möchtest?

Christian:

Ich glaube, dass es sehr wichtig ist, den Menschen das Bewusstsein und die Fähigkeit, die Zusammenhänge des Lebens zu verstehen, zu vermitteln. Wir sollten wieder lernen ganzheitlicher die Dinge zu sehen und gerade in den Traditionen findet man viele Antworten. Die Arbeit und das Tun, der Glaube an das Gute, aber auch das gesellige Beisammensein sowie eine gute Marend<sup>1</sup> gehören zum Leben einfach dazu – diese Lebensweise hat hunderte Jahre funktioniert und wird uns auch in Zukunft begleiten.

Elfriede: Danke, Christian, für dieses nette, offene Gespräch und weiterhin viel Erfolg, Freude und Gesundheit für Dich und Dein Unternehmen!

Ganzheitliches Gesundheitsdenken ist auch auf der Firmenhomepage zu finden:

Neben guten [Tipps und Kochrezepten](#) gibt es auch sehr schöne Anregungen für [Winterwanderungen!](#)



**Mageres Fleisch** enthält etwa 75% Wasser, 21% Eiweiß, 2% Fett, 1% Kohlehydrat und 1% Mineralstoffe (Eisen, Zink, Selen, Fluor, Natrium, Kalium, Magnesium, Phosphor, Schwefel, Kupfer, Kobalt, Chrom, Nickel) und Vitamine - hauptsächlich B-Vitamine, nämlich Vitamin B1 (Thiamin, insbesondere in **Schweinefleisch**), B2, Niacin, Pantothensäure, Vitamin B6 (Pyridoxin), Biotin, Folsäure und Vitamin B12. Infos: [geo.de](http://geo.de)

**Mann braucht Schwein.** Eine Studie des „Instituts für Ernährung und Stoffwechselerkrankungen Laßnitzhöhe“ ergab, dass der regelmäßige Verzehr von Schweinefleisch bei Männern den Gehalt des Gesamtcholesterins um mehr als fünf Prozent, den des gefährlichen, gefäßschädigenden LDL-Cholesterins sogar um etwa 15 Prozent sinken ließ. Bei den Frauen war der Trend bei dem schädlichen LDL-Cholesterinwert zwar ähnlich, aber nicht so signifikant wie bei den männlichen Probanden.

**Protein** aus Nahrungsmitteln besteht aus mehreren hundert bis tausenden **Aminosäuren**. Einige Aminosäuren kann der Körper selbst durch Umbau anderer Aminosäuren herstellen. Die sogenannten essentiellen Aminosäuren können nicht vom Körper aufgebaut werden. Diese für den Körper unverzichtbaren essentiellen Aminosäuren müssen in genau dieser Form mit der Nahrung aufgenommen werden. Infos: [wikimeat.at](http://wikimeat.at)

Fotos © Florian Lechner und © HandlTyrol

<sup>1</sup> Marend ist ein Tiroler Begriff für gemütliche Jausen- und Brotzeit, bei der gerne gelacht wird und sich die Menschen gesellig zusammenfinden.



## Wählen macht stark

### WK-Wahlen vom 2. bis. 5. März 2020

**Zur Wahl zu gehen ist diesmal besonders wichtig! Jede Stimme macht uns Lebensberater.innen stärker! Beachten Sie die genauen Wahltage in Ihrem Bundesland!**

Wir haben einen sehr sinnvollen und schönen Beruf, der wesentlich zur Gesundheitsprävention beiträgt; zeigen wir unser Engagement für unseren Berufsstand auch nach außen! Darüber hinaus drücken wir mit einer regen Beteiligung auch unseren Dank und die Anerkennung an unsere bisherigen Fachgruppenvertreter.innen aus, die überwiegend ehrenamtlich für uns alle im Einsatz sind!

Hier noch nützliche Fakten für die WK-Wahl:

- Zur Wahl Lichtbildausweis + Wahlverständigung mitbringen!
- **WK Burgenland Wahltage: Di 03. + Do 5.3. 2020** – mittels Stimmzettel in den Wahllokalen jeweils von 8 – 20 Uhr. Ihr Wahllokal finden Sie über die [Wahlkundmachung Burgenland](#)
- **WK Kärnten Wahltage: Mi 04. + Do 5.3. 2020** – mittels Stimmzettel in den Wahllokalen jeweils von 8 – 18 Uhr. Ihr Wahllokal finden Sie über die [Wahlkundmachung Kärnten](#)
- **WK Niederösterreich Wahltage: Mo 02. bis Mi 4.3. 2020** – mittels Stimmzettel in den Wahllokalen jeweils von 8 – 20 Uhr. Ihr Wahllokal finden Sie über die [Wahlkundmachung Niederösterreich](#)
- **WK Oberösterreich Wahltage: Mi 04. + Do 5.3. 2020** – mittels Stimmzettel in den Wahllokalen jeweils von 8 – 18 Uhr. Ihr Wahllokal finden Sie über die [Wahlkundmachung Oberösterreich](#)
- **WK Salzburg Wahltage: Bezirke Mi 04. + Do 5.3. 2020 (Stadt SZB Mo 02. bis Do 05.03.)** – mittels Stimmzettel in den Wahllokalen jeweils von 8 – 20 Uhr. Ihr Wahllokal finden Sie über die [Wahlkundmachung Salzburg](#)
- **WK Steiermark Wahltage: Di 03.03. (09-19 Uhr) + Do 5.3. 2020 (09-15 ! Uhr) z.Teil auch Mi 03.03 (09-19 Uhr)**– mittels Stimmzettel in den Wahllokalen. Ihr Wahllokal finden Sie über die [Wahlkundmachung Steiermark](#)
- **WK Tirol Wahltage: Mi 04. + Do 5.3. 2020** – mittels Stimmzettel in den Wahllokalen jeweils von 7.30 – 19.00 Uhr. Ihr Wahllokal finden Sie über die [Wahlkundmachung Tirol](#)
- **WK Vorarlberg Wahltage: Mo 02. + Do 5.3. 2020** – mittels Stimmzettel in den Wahllokalen jeweils von 8.30 – 18.00 Uhr. Ihr Wahllokal finden Sie über die [Wahlkundmachung Vorarlberg](#)
- **WK Wien Wahltage: Di 03. bis Do 5.3. 2020** – mittels Stimmzettel in den Wahllokalen jeweils von 8 – 20 Uhr. Ihr Wahllokal finden Sie über die [Wahlkundmachung Wien](#)

## DANKE!





## Impulse aus der Fachgruppe VBG



### Kräftige Lebenszeichen der Lebensberater.innen LSB-Guide als WEEKEND-Beilage und Artikelkampagne in den Medien

Die Fachgruppe der Personenberater und Personenbetreuer Vorarlberg hat beschlossen, dass eine hochwertige WEEKEND-Beilage über die Lebens- und Sozialberater (Guide) herausgegeben wird. Dieser Guide ist eine 52seitige Broschüre – aufgeteilt in psychologische, sportwissenschaftliche und ernährungswissenschaftliche Beratung. Anschließend werden sämtliche Mitglieder der Lebens- und Sozialberater aufgelistet. Somit können die Leser sofort erkennen, wer in welchem Ort seine Dienstleistung anbietet. Diese Beilage wird in einer Großauflage von 80.000 Stück in jeden Haushalt geschickt und erscheint am 15.05.2020. Bitte gleich vormerken: Eine feine Präsentationsveranstaltung ist für Mi 13. Mai geplant, Einladungen erfolgen zeitgerecht!



Darüber hinaus wird die monatliche Fachartikel-Kampagne in den Regionalzeitungen, die ebenfalls alle Vorarlberger Haushalte erreichen, sowie auch auf [Facebook](https://www.facebook.com/vorarlbergs-lebens-und-sozialberaterinnen) fortgesetzt. Seit 2013 wurden bis heute bereits über 90 interessante Artikel aus den 3 Fachbereichen von Kolleg.innen verfasst, aus denen sich schon ein repräsentatives Werk zusammenfassen lässt...

Beste Grüße aus der aktiven Interessensvertretung



KommR. Susanne Rauch-Zehetner  
Obfrau, Akad. Mentalcoach

Gabriele Kofler  
Berufsgruppensprecherin der  
psychologischen BeraterInnen



Fotos: © WKV / Rauch-Zehetner / Kofler / weekend



13 (pr)

## Impulse aus der Fachgruppe Tirol



### Neue LSB-Dokumentations- und Beratungssoftware

Beratungsprozesse einfach und sicher dokumentieren, KlientInnen bequem verwalten, Termine koordinieren und das alles auf dem höchsten Datenverschlüsselungsstandard – all das bietet die von der Fachgruppe Tirol der WK entwickelte LSB-Beratungssoftware.

„Ziel war es, unseren Mitgliedern eine einfache, schlanke und den Bedürfnissen entsprechende Verwaltungssoftware anzubieten, die leicht zu bedienen ist und nicht viel kostet“, erklärt **Fachgruppenobmann Bernhard Moritz**.



**LSB365.at** hat diese Eigenschaften. Der Software liegt ein Meta-Beratungsprozess zugrunde, der die wesentlichsten Abläufe darstellt, aber die Möglichkeiten bietet, diese individuell methodisch zu ergänzen.

**LSB365.at** hat aber auch noch weitere Anforderungen, auf die sich die Mitglieder verlassen können:

- **LSB365.at** ist eine Online-Software – auch genannt Cloud-Software – und unabhängig von Betriebssystem und Plattform.
- Mittels Benutzer und Passwort kann immer und von überall auf die Daten zugegriffen werden. Da keine Installation auf dem Computer nötig ist, entfallen jegliche Einrichtungskosten. Daten können bei einem Systemabsturz des Computers nicht verloren gehen.



14 (pr)

- **LSB365.at** ist Browserbasiert (Edge, Internet Explorer, Chrome und Firefox in den aktuellen Versionen) und damit von jedem Endgerät (PC, Laptop, Tablet, Smartphone) ortsunabhängig bedienbar.
- Sie entspricht der EU-Datenschutzverordnung. Damit garantiert der Softwareentwickler, dass die Daten sicher und wirklich geschützt sind.
- **LSB365.at** wird in Österreich gehostet von einem Rechenzentrum, dem Daten der höchsten Sicherheitsstufe und Schutzstufe unterliegen.
- **LSB365.at** übermittelt die Daten mit einer SSL-Verschlüsselung wie sie beim Onlinebanking vorgeschrieben ist.

## Was kann die Software?

### KlientInnen-Verwaltung:

- Übersichtliche KlientInnen-Verwaltung Sämtliche Kontaktdaten zentral an einer Stelle
- Dashboard zur besseren Übersicht
- Verschiedene Korrespondenz-Vorlagen verwalten
- Dokumente, Unterlagen zentral ablegen
- Protokolle & Notizen schnell und einfach erfassen
- Individuelle Signatur und eigene E-Mail-Adresse verwenden
- Sämtliche Dokumente und Protokolle ohne Zwischen-speichern an die Korrespondenz anhängen und dem Kunden zusenden
- Zentrale Kalender- und Planungsübersicht erstellen
- Termine übersichtlich im Kalender darstellen
- Aufgaben anlegen und abarbeiten

### Beratungsprotokolle:

- Protokolle als Dokumentation der Beratungsleistung direkt im System erfassen oder nachtragen
- Protokolle nach dem Meta-Beratungsmodell erfassen, gegliedert in 6 Phasen: Ausgangslage, Ziel/Auftragsklärung, Interventionen, Ergebnisse, Transfer/Aufgabe, Reflexion/Notizen
- Abschlussprotokoll erstellen, das alle vorherigen Protokolle und die wichtigsten Daten des Kunden in einem Dokument verein



Robert Schmidt

Durch LSB365.at habe ich eine übersichtliche Darstellung meiner KundInnen und Prozesse und kann mich dadurch ganz auf die wichtigen Aufgaben konzentrieren.



Petra Erhart-Ruffer

Mit LSB365.at habe ich eine Lösung gefunden, die mich in der Verwaltung und bei der Dokumentation der Lebens- & Sozialberatung unterstützt.



Bernhard Moritz

Die Verwaltungssoftware erleichtert mir die Dokumentation und hilft mir meine Qualitätsstandards einzuhalten und zu kontrollieren.



**LSB365.at** kann kostenlos getestet werden und wird zum Selbstkostenpreis von der Fachgruppe Tirol für alle Mitglieder bundesweit angeboten.

[Nähere Infos finden Sie hier >>](#)



## Impulse aus der Fachgruppe OÖ



## EINLADUNG Jours-Fixes<sup>1</sup> im März 2020

- Gegenseitiges Kennenlernen
- Austausch mit KollegInnen
- aktive Auseinandersetzung mit aktuellen Themen
- Gedanken und Sichtweisen von Anderen

die Jours Fixes der OÖ Lebens- und SozialberaterInnen bieten dazu ausreichend Gelegenheit!

### Das Seerosendilemma. Psychologische Beratung von Eltern und Kindern.

**Dienstag, 10. März 2020**  
WKO Gmunden

**19:00 - 21:00 Uhr**  
Miller v. Aichholz-Str. 50, 4810 Gmunden



Ausgehend vom Bild der Seerose, die evtl. die Blätter verliert oder an der Blüte Veränderungen anzeigt, begeben wir uns gemeinsam unter die "Wasseroberfläche". Beratung von Eltern, die "schwierige oder problembehaftete" Kinder haben ist dabei das zentrale Thema.

Dabei beschäftigen wir uns mit den Fragen: "Wie komme ich wieder als Eltern in unsere Elternverantwortung oder welche Bedürfnisse hat mein Kind?"

Regel Austausch und mögliche Ansätze stehen im Mittelpunkt!

**Referentin:** Mag. Barbara Kitzmüller, psychologische Beratung, Sonder-/Heilpädagogin, Gestalttrainerin in der Praxis "Entwicklung-Veränderung"

#### Anmeldung:

Anmeldung per [Mail](#), telefonisch 05/7000-7057 oder [online](#)

### Ernährung bei Krebs - was ist in der Praxis zu wissen?

**Donnerstag, 19. März 2020**  
Gemeindeamt Lichtenberg

**19:00 - 21:00 Uhr**  
4040 Lichtenberg, Am Ortsplatz 1



Die Empfehlungen zur Ernährung bei Krebserkrankungen sind vielfältig und oft widersprüchlich. Bei Betroffenen und Angehörigen ist die Verunsicherung häufig groß. Auf ein interdisziplinäres Zusammenwirken muss in der Betreuung von Menschen mit Krebs besonderes Augenmerk gelegt werden.

Was essen bei Gewichtsverlust und Nebenwirkungen der Therapie? Darf man Milch und Zucker essen? Fasten, ja oder nein? Welches Essen hilft, um den Krebs zu bekämpfen?

Dieser Vortrag liefert einen Überblick über die Rolle der Ernährung bei Krebserkrankungen und Möglichkeiten der Ernährungstherapie für eine bessere Verträglichkeit der Therapie, der Minderung von Begleitbeschwerden und ein Bremsen des Gewichtsverlusts.

**Referentin:** Erika Mittergeber, Diätologin

#### Anmeldung:

Anmeldung per [Mail](#), telefonisch 05/7000-7057 oder [online](#)

Fotos © WKO

<sup>1</sup> Teilnahme gilt als 2-stündige Fortbildung im Sinne des § 1 Abs. 2 Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (BGBl II Nr. 260 vom 11.11.1998).



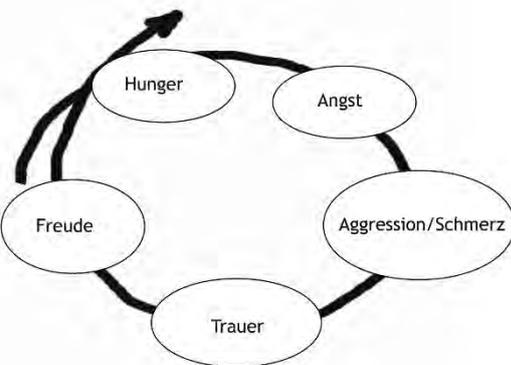
## Grundgefühle als Kompass für Heldenreisen aller Art

Von Dr. Helga Weule, Philosophin, Organisationsberaterin,  
und DI Manfred Weule M.A., Ethnologe, Supervisor und LSB



In Veränderungs-, Entwicklungs-, Krisen- und Reifungsprozessen wird bekanntes Terrain verlassen und unbekanntes betreten. Im Unbekannten werden wir als Pioniere herausgefordert, das ist eine „Heldenreise“. Da ist es sinnvoll, 1. einen guten Kompass zu haben, der Orientierung für die Navigation gibt. Und 2. brauchen wir qualitätsvolle Werkzeuge, die geeignet sind, uns dort bewegen und forschen zu können, wo noch niemand war.

Ein Kompass, den alle Menschen immer bei sich haben, sind Gefühle. Im Unterschied zu Emotionen und Affekten haben Gefühle Dauer und sind nicht notwendig zielgerichtet (Angst z.B.). Bei Gefühlen kommt das Element des Bewusstseins hinzu, sie öffnen einen Raum und erzählen eine Geschichte. „C.G. Jung zeigt auf, dass Gefühle eine Einschätzung, ein Urteil, eine Entscheidung einbringen: Mag ich mein inneres Echo auf eine Empfindung? Oder mag ich es nicht?“<sup>1</sup> Die Erforschung der Gefühle – ein Großteils noch immer unbekanntes Gebiet – ergab die Unterscheidung von fünf Grundgefühlen.<sup>2</sup> Diese sind als Spiralprozess darstellbar. Wir sehen das aktuell wahrgenommene Gefühl als Standort in Heldenreiseprozessen und erkennen mit ihm, was bereits hinter und was noch vor uns liegt. Ganz Ähnliches tut Kapitän Jack Sparrow in „Piraten der Karibik“ mit seinem magischen Kompass.



Für neue Wege brauchen wir auch gute Werkzeuge. Paul Rebillot, Künstler und Gestalttherapeut aus San Francisco, lernte in den 1960er Jahren in Esalen den Mythenforscher J. Campbell kennen und entwickelte auf dem Hintergrund des von ihm beschriebenen „Monomythos“ und seiner eigenen Erfahrungen in einer spirituellen Krise sein „Heldenreise-Seminar“<sup>3</sup> - zuerst für Schauspielschüler, dann als Fortbildung für in der Psychiatrie Tätige und schließlich als Weiterbildung für Therapeutinnen, Berater, Sozialarbeiterinnen und alle Menschen, die Erfahrungen mit Übergangsritualen machen wollen. In der „Heldenreise“ verbindet er Kunst, Symbole, Mythen, Märchen, Meditation, Körper- und Gestaltarbeit in rituellen Räumen, um unsere Erfahrungen in Veränderungsprozessen begreifen,

verstehen, integrieren, transformieren und ausdrücken zu können. Die Brücke, die damit zwischen altem indigenen Wissen um Heilprozesse und Kunst einerseits und moderner Beratung und Therapie andererseits gebaut wird, ermöglicht den Teilnehmer/innen spielerisches Experimentieren, Forschen und Entdecken.

Doch die Anwendung von Kompass und Werkzeugen dieser Qualität will gelernt, geübt und geliebt werden. Die Autoren, die in den 90er Jahren zusammen mit dem Psychiater W. Machleidt zur

1 WEULE, H. und M. (Herausg.) (2019), Unter Helden und Dämonen. 25 Menschen aus 6 Ländern erforschen Gefühle und Schattenthemen in einem gemeinschaftlichen Forschungsprojekt, Wasserburg/Inn, S.119  
 2 MACHLEIDT, W., GUTJAHR, L., MÜGGE, A. (1989), Grundgefühle. Phänomenologie, Psychodynamik, EEG-Spektralanalytik, Berlin  
 3 REBILLOT, P. mit KAY, M. (1997), Die Heldenreise. Ein Abenteuer der kreativen Selbsterfahrung, Wasserburg/Inn



Anwendung des Grundgefühlszyklus geforscht hatten<sup>4</sup>, lernten 1998 Paul Rebillot in seinem „Heldenreise-Seminar“ kennen. Begeistert von diesem Kunstwerk lernten wir von ihm bis zu seinem Tod 2010 und begannen 2006 selbst im EU-Rahmen Heldenreise-Trainings zu organisieren und zu leiten. Die Begeisterung, die durch Erfahrungen und Erkenntnisse der Teilnehmer/innen entstand, weitete sich langsam aus. Um die Heldenreise entstand ein europäischer Verein „Adventure Life“, in dem Heldenreise-Leiter/innen ausgebildet werden. Auf Grundlage der Erfahrungen in diesen Trainings konnten wir fünf unterscheidbare Prozessschritte in der Heldenreise feststellen, die in jedem Veränderungsprozess Orientierung geben und mit dem Zyklus der fünf Grundgefühle in Resonanz sind. Dies sind:

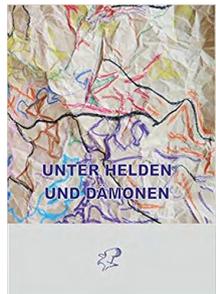
1. Wandlungsimpuls aufnehmen („Ruf des Helden“/Hunger)
2. Widerstand dagegen zeigt sich („Dämon des Widerstands“/Angst)
3. Krise, Konflikt, Entscheidung („Konfrontation und Vereinbarung“/Aggression, Schmerz)
4. Prüfungen im Unbekannten („Land der Wunder und der größten Prüfung“/Trauer)
5. Neues mit anderen im Alltag teilen („hinter der Wunde liegt deine Gabe für die Gemeinschaft“/Freude)<sup>5</sup>

In langjährigen Kooperationen seit den 1980er Jahren mit Schamanen aus 3 Kulturen (Moche/Peru, Shipibo/Peru, Dagara/Westafrika) haben wir tiefes Vertrauen in die Macht und Wirksamkeit kreativer Rituale in unserer Beratungs- und Seminartätigkeit gewonnen<sup>6</sup>. Der geschützte Raum einer Gemeinschaft, der durch Rituale entsteht, ermöglicht Konflikte zu transformieren und das „Andere“ zu inkludieren. Dieses heilsame Kunststück, Gemeinschaft mit Vielfalt nachhaltig zu etablieren, kann nur durch Rituale, Gefühle und Symbole gelingen.<sup>7</sup>

Aufstellungsarbeit und Gruppendynamik-Trainings, in denen es um Gemeinschaftsfähigkeit geht, brauchen Rituale und Symbole, wenn die Erfahrungen auch im Alltag wirken sollen. Aufstellungen in einem rituellen Raum zu machen ist notwendig, weil z.B. in Familienaufstellungen über Beziehungen zu immateriellen Instanzen geforscht (Ahnen, Verstorbene etc.) oder in Strukturaufstellungen mit Symbolsystemen (Organigrammen, das indigene indische Tetralema) gearbeitet wird. Die Brücke zum Alltag kann über Ritualverschreibungen gebaut werden.<sup>8</sup>

In den Gruppendynamik-Trainings der ÖGGO-Schule<sup>9</sup> bildet das seit Jahrzehnten gleichbleibende Setting einen rituellen Raum, in dem der „Geist der Gruppe“ den Fokus bildet. Auch der symbolische Sesselkreis mit leerer Mitte zeigt das, was sich immer wiederholt und doch immer neue Inhalte und neue „Gemeinschaften auf Zeit“ hervorbringt.

Paul Rebillots Heldenreise-Training, das aus all diesen Elementen ein Kunstwerk für Persönlichkeitsentwicklung bildet, und der Grundgefühlszyklus waren 2017-19 Bezugspunkt für ein Europäisches Forschungsprojekt („Heroes of Inclusion and Transformation HIT“), in dem wir Impulse für die Arbeit mit Ausgegrenzten gewinnen wollten. Wir wagten eine kollektive Heldenreise und sie konnte – nicht ohne Hindernisse, Konfrontationen und Prüfungen und mit Hilfe von Ritualen, Kunst und Reflexion – erfolgreich beendet und dokumentiert werden – als Buch in Deutsch unter dem Titel „Unter Helden und Dämonen“.



Fotos © H & M Weule

4 WEULE, H. und M. (1998), Die emotionale Organisation. Gefühle, Sinn und Bewusstsein als neue Herausforderungen für Organisationen, Wiesbaden und auf [www.i-cons.info](http://www.i-cons.info)  
 5 WEULE, H. und M. (2019), S. 10  
 6 WEULE, H. und M. (2003), Indigene und moderne Rituale - Über die Grenze zum „Heiligen“, Wiesbaden und auf [www.i-cons.info](http://www.i-cons.info)  
 7 HAN, Byung-Chul (2019), Vom Verschwinden der Rituale. Eine Topologie der Gegenwart, Berlin  
 8 Siehe Seminar „Symbolaufstellungen & Ritualverschreibungen“ mit A. Lechner, H.&M.Weule 19.-21.6.20 auf [www.i-cons.info](http://www.i-cons.info)  
 9 Österreichische Gesellschaft für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGO) [www.oeggo.at](http://www.oeggo.at)



## Autoren:

**Dr. Helga Weule** ist Philosophin, Malerin, Großmutter, Lehrberaterin für Gruppendynamik und Organisationsberatung (ÖGGÖ) seit 1984, langjährig Lehrende der Johannes Kepler Universität Linz, des Instituts Bewusstseinsstrategien, des Mentoring-Netzwerks Abenteuer Leben, der LSB-Ausbildung „Art of Counseling“ und Supervisorin.

Mitautorin von „Grundlagen systemischen Managements“ (Fritz Simon und Conecta, 1991) und Autorin verschiedener Artikel in Fachbüchern. 2013 erschien ihr Buch „In verschiedenen Welten wandern“. 2014 „Geschichten, die meine Knochen erzählen“.

**Manfred Weule** ist Ethnologe (M.A.), Dipl.-Ing., psychosozialer Berater (LSB), Supervisor, Organisationsberater (Trigon), Autor und Flötenspieler, Großvater. 1991 entwickelt er mit Helga Weule den Leitbild-Prozess zum Aufspüren der eigenen Lebensaufgabe, seitdem wichtiger Schwerpunkt. Artikel zu den Themen Beratung, Gefühle, Lernen und Ritual.

Lehrt am Institut Bewusstseinsstrategien, im Mentoring-Netzwerk „Abenteuer Leben“ und in „Art of Ritual“. 2013 erschien sein Buch „Harzer Ahnenerde. Wiedereinwurzeln mit Sehnsucht, Mutter Afrika und Sturheit“. 2016 „Auswildern im Gespräch mit Tieren“.

## Impressum

**Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:**  
[office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

**Neue Datenschutzrichtlinien:**  
[www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html)

**Unkostenbeitrag von  
 EUR 25,-/Jahr + Spenden erbeten an:**  
 ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000  
 BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087  
 unter „LSB-Zeitung“

**Redaktionsschluss für die nächste Ausgabe  
 ist der 20. Juni 2020!!**

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen.

**Medieninhaber:**  
 ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung,  
 ist ein gemeinnütziger Verein, in Kooperation mit der BG  
 LSB d. WK gegründete Plattform für LSB mit dem Ziel, die  
 Dienstleistungen der LSB als Säule der  
 Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.  
 Hafnerstraße 16, 4020 Linz

**Zustelladresse:**  
 ÖGL, c/o Elfriede Zörner, Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz  
 Für den Inhalt verantwortlich: [zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

**Bitte überweisen Sie uns einen jährlichen Unkostenbeitrag  
 von mind. € 25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**



## HERZLICHE EINLADUNG

**FRESH-UP<sup>1</sup> für Salutovisitor.innen<sup>®</sup>**

**SA 14.03.2020 Linz-Zentrum<sup>2</sup>**

Auf vielfachen Wunsch und durch tatkräftiges Engagement von Kollegin Doris ist es nun soweit, wir laden Euch nach Linz zu einem hochkarätigen Erfahrungsaustausch, Informations- und Methoden-Tag!

### Programm:

- 09.00-09.30 Come together
- 09.30-09.40 Musikalischer Auftakt **Maria Bürbaumer** & Begrüßung **Elfriede Zörner**, ÖGL
- 09.40-10.40 **Dr. med. Michael Deppeler**, Bern, spricht über xunds-grauholz, die Gesundheitsinitiative für und mit der Bevölkerung in einer großen Schweizer Region inklusive Diskussion und Erfahrungsaustausch zu diesen salutogenen Praktiken
- 10.40-11.10 Pause für Netzwerkgespräche und Stärkung (in Tagungspauschale enthalten)
- 11.10-12.15 Neue salutogene Einsichten von **Dr. Maik Hosang**, dt. Philosoph, Zukunftsforscher und Sozialökonom – Bericht von Elfriede Zörner inklusive Anwendung in Gruppen
- 12.15-13.45 Mittagspause zum Netzwerken, Stärken und Relaxen
- 13.45-14.00 Musikalischer Auftakt **Maria Bürbaumer** in den Nachmittag
- 14.00-15.00 Erfahrungsaustausch und Vorstellung **eigener salutogener Tools in Gruppen**
- 15.00-15.20 Pause für Netzwerkgespräche und Stärkung (in Tagungspauschale enthalten)
- 15.20-16.00 Neue Erkenntnisse zum Stressmanagement von **Mag. Ariane Hitthaller, MSc**, Ernährungswissenschaftlerin, mit anschließender Diskussion
- 16.00-16.40 Kurzpräsentation der salutogenen Tools aus den Gruppen
- 16.40-17.00 Zusammenfassung, Feedback und musikalischer Ausklang **Maria Bürbaumer**

TAGUNGSGEBÜHR: € 95,-/Person bei Vorstellung 1 salutogenen Tools € 75,-/Person

ANMELDUNG & Infos: Doris Pargfrieder, Salutovisitorin®, [pargfrieder.doris@gmail.com](mailto:pargfrieder.doris@gmail.com)

**Restplätze vorhanden – bitte prompt anmelden!**

Mit Freude auf die gemeinsame Tagung und herzlichen Grüßen  
im Namen des ÖGL Vorstands und Doris Pargfrieder,  
Elfriede Zörner

<sup>1</sup> Teilnahme gilt als 8-stündige Fortbildung im Sinne des § 1 Abs. 2 Standes- und Ausübungsregeln für das Gewerbe der Lebens- und Sozialberatung (BGBl II Nr. 260 vom 11.11.1998).

<sup>2</sup> Mit Öffis gut erreichbar, Grünoase, Rollstuhl gerecht – Anreisedetails bei Anmeldung



## Salutovision® - TERMINE 2020 Ein gesundes Modell breitet sich aus

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits über 120 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle die angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken: [www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html)

### ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

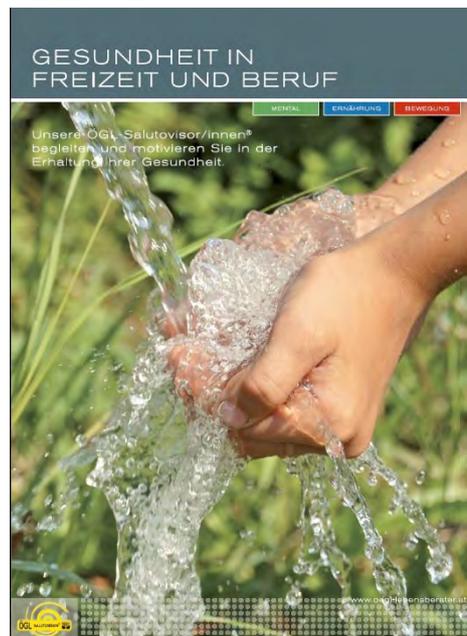
Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor etwa 35 Jahren das Wort Salutogenese kreiert, um unsere Aufmerksamkeit auf die Frage nach der Entstehung von Gesundheit zu lenken. Er selbst hat dazu schon intensiv geforscht und bemerkenswerte Ergebnisse herausgefunden.

Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder wird sie nach salutogenetischem Verständnis sein bzw. desto schneller wird sie gesund werden und bleiben.

Da die drei Fachbereiche von ImpulsPro (Lebensberatung, Ernährungsberatung u. Sportwissenschaftliche Beratung) mit ihren Dienstleistungen stark in der Gesundheitsprophylaxe arbeiten, bietet die ÖGL zur Spezialisierung ein Upgrade zur/zum Salutovisor/in® in Form eines 2tägigen Seminars an.

#### Fortbildungsinhalte des 2tägigen Upgrades:

- Einstieg in das Werk Aaron Antonovsky's
- Der dynamische Prozess von Gesundheit und Krankheit
- Kohärenzgefühl mit den drei Komponenten Verstehbarkeit, Machbarkeit u. Sinnhaftigkeit
- Attraktive Gesundheitsziele
- Kommunikative Kohärenzregulation, Authentizität
- Salutogenese als Orientierung und Haltung im Beratungsgespräch
- Praktische Übungen



**Termine — zentral erreichbar für alle Bundesländer in OÖ, LINZ (immer eine Reise wert):**

- |                                  |                 |                              |
|----------------------------------|-----------------|------------------------------|
| <b>FR 29.05. – SA 30.05.2020</b> | <b>Freitag,</b> | <b>10:00 - 18.00 Uhr und</b> |
| <b>FR 27.11. – SA 28.11.2020</b> | <b>Samstag,</b> | <b>09:00 – 17:00 Uhr</b>     |

insgesamt 16 Std. Weiterbildung gemäß Standesregeln, für insg. € 230,-

Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

#### Information und Anmeldung:

[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at) [office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at) oder [zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

M = +43 676 / 77 66 557 oder +43 676 / 32 99 176



## 21(pr) **Spezialisieren Sie sich und werden Sie Experte/in!**



### **Fortbildung Aufstellungsarbeit mit dem Systembrett und Sesseln**

Die Arbeit mit dem Systembrett oder mit Sesseln als Platzhalter ist ein flexibles Werkzeug im Einzelsetting, welches unkompliziert immer und überall durchgeführt werden kann. Verborgene Dynamiken werden sichtbar und durch gezielte Frage-techniken kann eine veränderte Perspektive gewonnen und Handlungsimpulse angeregt werden.

**Montag, 9. und Dienstag, 10. März 2020 von 9 - 17 Uhr**



### **10. Praxislehrgang zur/m Aufstellungsleiter/in & Systemischen Begleiter/in**

Aufstellungen sind eine hervorragende Methode, um in kürzester Zeit verborgene Dynamiken und daraus resultierende Handlungs- und Verhaltensweisen sichtbar zu machen. Für Einzel- und Paarberatungen, sowie für die Arbeit mit Gruppen und Organisationen geeignet.

**Eintrag in Expertenpool bei der WKO möglich!**

**5 dreitägige Module vom 30. März bis 2. Dezember 2020**



### **Masterupgrade Psychosoziale Beratung (MSc)**

Der zweisemestrige Masterlehrgang in Zusammenarbeit mit der UNI for LIFE in Graz bietet ein qualifiziertes Upgrading in Bezug auf die Ausübung der Psychosozialen Beratung, ist wissenschaftsgeleitet und praxisorientiert konzipiert. Der Unterricht findet in Vorchdorf ca. einmal monatlich an Wochenenden statt.

Abschluss: Master of Science

**Infoabend: Donnerstag, 19. März 2020 um 18 Uhr**

**zwei Semester, Start: 11. September 2020**



### **Fortbildungslehrgang Supervision**

SupervisorInnen sind zunehmend gefragter, um mit einem klaren, allparteilichen Blick von außen beim Überprüfen gewohnter Reaktionen in Teams und Organisationen zu helfen. Dadurch können Fragen und Themen des beruflichen Alltags reflektiert, geklärt und zukünftige alternative Handlungsmöglichkeiten erarbeitet werden.

**Eintrag in den Expertenpool Supervision bei der WKO möglich!**

**vier Module, 20. April - 14. Oktober 2020**



### **ANMELDUNG und nähere Informationen:**

**Institut Huemer e.U.**

Bildungshaus Villa Rosental

Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen

Tel: 07613/45000

Home: [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at) / Mail: [office@instituthuemer.at](mailto:office@instituthuemer.at)





22(pr)



Staatlich anerkannte Ausbildungen in Lebens- & Sozialberatung/Psychologische Beratung  
Mediation & Konfliktmanagement - Burnout-Prävention & Stressmanagement  
Ehe- & Familienberatung - Paar- & Sexualberatung  
Supervision & Coaching - Aufstellungsarbeit

**IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN**



Berufsbegleitende **DIPLOMAUSBILDUNG**

## **Mediation & Konfliktmanagement**

Schwerpunkt Systemische Methodik & Gewaltfreie Kommunikation

**Mai 2020 – November 2021**

Berufsbegleitende **ZERTIFIZIERTE KURZLEHRGÄNGE**

- **Burnout-Prävention & Stressmanagement**

**November 2020 - Juli 2021**

- **Aufstellungsarbeit & Soziometrie**

**Oktober 2020 – März 2021**

Fordern Sie unsere Infomappen an: [office@isysakademie.at](mailto:office@isysakademie.at)

**ISYS** Akademie & Beratung GmbH A-9300 St. Veit an der Glan, Hauptplatz 16

[www.isysakademie.at](http://www.isysakademie.at)





23(pr)

# Sich frei Singen

## *Der klingende Fingerabdruck der Seele*

Grundlagen der Atem- und Stimmbefreiung in Theorie und Selbsterfahrung

**Wien, 25. – 28. Juni 2020**

*Leitung: Dr. Jaan Karl Klasmann*  
*Dipl. LSB, Sänger, Gesangstherapeut*



- => Atem und Stimme als Werkzeuge der Befundung, Intervention und Verlaufskontrolle
- => Die freie Stimme als Quelle von Selbstwert, Resilienz und Lebensfreude
- => Der Weg zur freien, belastbaren Stimme als Pfad zu Ganzwerdung und emotionaler Reintegration

### Kursdaten:

**Ort:** Wien (Details bei der Anmeldung)

**Kurszeiten:** Do.: 19:00 - 22:00; Fr. & Sa.: 10:00 – ca. 18:30  
So.: 10:00 – ca. 16:30

(insgesamt 32 UE, anrechenbar als Fortbildung)

**Seminarbeitrag:** € 370,- (inkl. 20% USt) bzw. 330,- bei verbindlicher Anmeldung bis spätestens 30. April

**Information & Anmeldung:** Dr. Jaan Karl Klasmann,  
Tel.: +43/676/731-15-19; E-Mail: [voiceandwords@chello.at](mailto:voiceandwords@chello.at)

### Weitere Informationen und Termine:

[www.sich-frei-singen.at](http://www.sich-frei-singen.at)

### Inhalte:

- Das Geschenk des Gesangs, das Innere Baby und die Unschuld des Authentischen
- Die Stimme kann nicht lügen: Warum der Zusammenhang zwischen Atem, Stimme und Psyche untrennbar ist.
- Atem und Stimme als Spiegel für Unvertrauen und Selbstliebe
- Stimmbefreiung ist Selbstbefreiung: Physiologische und bioenergetische Grundlagen
- Typen der Körperpanzerung (A. Lowen)
- Singstimme/Sprechstimme ~ Fühlen/Denken
- Physiologisches Hören: Über die Stimme Blockaden erkennen; die Visitenkarte „Stimme“ lesen
- Integration von Atem und Stimme in die Arbeitsfelder der TeilnehmerInnen: Werkzeuge, Herangehensweisen, Fallen

Alle Inhalte werden sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Jede/r TeilnehmerIn erhält mindestens eine gruppengestützte Einzelarbeit, gefolgt und ergänzt von supervidierten Paararbeiten, Selbstreflexion, offenen Runden, Atemmeditationen und dem, was das Bedürfnis des Augenblicks gebiert.





**Maik Hosang & Yve Stöbel-Richter**

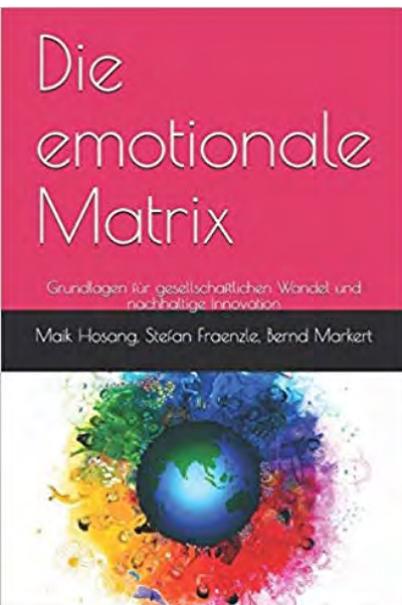
## **Die Kunst des wirklichen Lebens**

**33 Zeichen und Wege für Dein Höheres Selbst  
und was die Wissenschaft dazu sagt**

In vielen Philosophien, Religionen und Künsten begegnen uns Hinweise darauf, dass wir uns mit einer „höheren“ Dimension, Energie und Qualität des Seins und des Universums verbinden können. Wenn uns dies gelingt, wird unser Leben auf erstaunliche Weise lebendiger, erfüllter, kreativer, glücklicher, schöner und oft auch gesünder. Mit dieser „höheren“ Dimension bewusst im Kontakt zu sein, bedeutet dabei nicht, dass man per se besser oder wertvoller ist als andere, sondern dass man durch die Energiefrequenzen des universellen Feldes, mit denen man in Resonanz geht, in eine höhere Seins-Frequenz kommt und damit intensivere Wirkungen in allen Bereichen und Aspekten des Lebens möglich werden. Wie gelingt es uns, die Resonanz mit dieser intensiveren Lebendigkeit in und um uns herzustellen bzw. woran können wir sie erkennen? Die im Buch beschriebenen 33 Wege sind dem Reichtum der alten Traditionen und dem modernen Wissen entlehnt

und begleiten Dich auf Deinem persönlichen Weg. Yve Stöbel-Richter studierte Soziologie, Psychologie und Theaterwissenschaften und ist Professorin für Gesundheitswissenschaften. Maik Hosang studierte Philosophie und Anthropologie und lehrt Kulturphilosophie und Transformationsforschung. Beide verbindet die Freude, alte Weisheiten der Menschheit aus Sicht der modernen Wissenschaften neu zu denken, konkreter zu verstehen und verständlich zu interpretieren und sie damit für die Zukunft von Mensch, Gesellschaft und Erde nutzbar zu machen.

**ISBN: 978-1710809121, Taschenbuch, 113 Seiten, EUR 9,60  
Pikok Verlag, Berlin, Pommritz; Auflage:1 (19. Nov. 2019)**



**Maik Hosang, Stefan Fraenzle, Bernd Markert**

## **Die emotionale Matrix**

**Grundlagen für gesellschaftlichen Wandel  
und nachhaltige Evolution**

Gefühle wie Angst, Lust, Macht, Liebe oder Sinn sind in allen menschlichen Gesellschaften präsent. Wie Fäden in einem Spinnennetz durchzieht eine emotionale Matrix die Gesellschaft - ähnlich wie die genetische Matrix aus wenigen Nuklein- und Aminosäuren die mannigfaltigen biologischen Arten stabilisiert. Doch wie spielen diese menschlichen Basisemotionen mit gesellschaftlichen Struktur zusammen? Werden sie durch soziale Systeme nur funktionalisiert oder haben sie auch das Potenzial dazu, Gesellschaften bewusst zu verändern? Das interdisziplinäre Autorenteam zeigt, inwiefern auch Letzteres möglich ist und was wir dazu wissen müssen.

**ISBN: 978-1521521830, Taschenbuch, 147 Seiten, EUR 13,80  
Pikok Verlag, Berlin, Pommritz; Auflage:1 (16.Juni 2017)**

**Michael Pollan****Verändere Dein Bewusstsein****Was uns die neue Psychedelik-Forschung über Sucht, Depression, Todesfurcht und Transzendenz lehrt**

Verändere dein Bewusstsein ist die faszinierende Erkundung der neuen Forschung zu Psychedelika wie LSD und Psilocybin, in der die »neurale Korrelation« von mystischer und spiritueller Erfahrung und die Mechanismen von weit verbreiteten mentalen Krankheiten wie Depression, Sucht und Obsessionen untersucht werden. Und ein großartiger Reisebericht von der Geschichte und der Wirkung psychedelischer Substanzen. In den 50er und 60er Jahren wurden psychedelische Substanzen von Psychiatern als Wundermittel betrachtet, mit denen man psychische Erkrankungen beeinflussen und behandeln konnte. Als aber LSD und Psilocybin von der Gegenkultur vereinnahmt wurden, lösten sie moralische Panik aus. Das führte Anfang der 70er Jahre dazu, dass Psychedelika verboten wurden und die Forschung eingestellt wurde. Seit zehn Jahren wird dank engagierter Wissenschaftler, Aktivisten und Psychonauten wieder geforscht. Diese Forschung verändert unser Verständnis der Zusammenhänge zwischen dem Gehirn und dem Bewusstsein und beginnt die »neurale Korrelation« von mystischer und spiritueller Erfahrung zu identifizieren und Mechanismen, die bei Erkrankungen wie

Depressionen, Angstneurosen, Sucht und Obsessionen, aber auch bei ganz gewöhnlichem Unglücklichsein wirksam sind, besser zu verstehen. Durch das Vertiefen in wissenschaftliche Erkenntnis und in die Erfahrung veränderter Zustände des Bewusstseins gelingt es Pollan, unser Verständnis von Geist und Selbst und unserem Platz in der Welt neu auszuloten.

**ISBN: 978-3956142888, Gebundene Ausgabe, 113 Seiten, EUR 26,-**  
Verlag Antje Kunstmann, Auflage1 (30. Jän. 2019)

**Helga Weule & Manfred Weule (Hrsg.)****Unter Helden und Dämonen**

Ermöglicht von der EU-Institution Erasmus+ forschten 25 Menschen aus 6 Ländern im Projekt „Helden der Inklusion und Transformation“ (HIT), welche Impulse aus dem kunstvollen Heldenreise-Seminar von Paul Rebillot für die Arbeit mit Ausgegrenzten gewonnen werden können.

Auf Grundlage eigener Erfahrungen in der „Heldenreise“ - dem spielerischen nach-außen-Bringen eigener „Helden“ und „Dämonen des Widerstands“, ihrer Konfrontationen und Vereinbarungen – wurden in geschützten Räumen eigene Gefühle und soziale Schattenthemen wie Angst vor Veränderung, Trauer, Fundamentalismus, Hass auf Außenseiter und Fremde sowie Gewalt erforscht.

Die theoretischen Ergebnisse mit praktischen Übungen sind in diesem Buch beschrieben – es erschien auch in den 5 anderen Muttersprachen der 6 beteiligten Länder und in „Euro-Englisch“!

Dieses Buch ist eine Fundgrube für die Arbeit von Therapeuten, Beraterinnen, künstlerischen und politischen Aktivisten sowie Sozialarbeiterinnen.

**ISBN 978-3-946136-20-0, Paperpack, 124 Seiten, EUR 23,50 (A) / 22,80 (D)**

**Verlag Eagle Books, Auflage: 1 (20. Nov. 2019)**

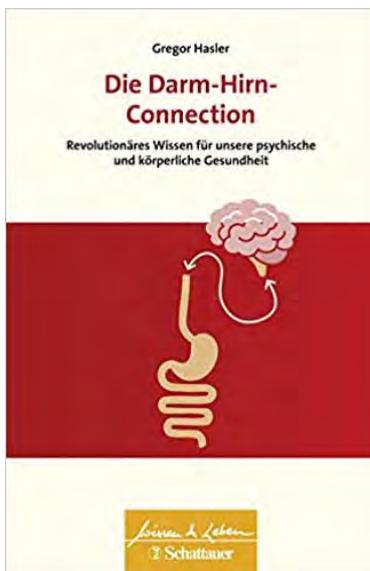
Kostenfreie Zusendung in A via [buchversand@i-cons.info](mailto:buchversand@i-cons.info); kostenfreie Zusendung in D via [info@eagle-books.de](mailto:info@eagle-books.de)



**Georg Hasler**

## **Die Darm-Hirn-Connection:**

### **Revolutionäres Wissen für unsere psychische und körperliche Gesundheit**



Der Darm ist als Gesprächsthema salonfähig geworden: Laktoseintoleranz, Gluten-Unverträglichkeit und Blähungen treiben uns um. Das Thema birgt aber noch viel mehr Potenzial und geht über das körperliche Befinden hinaus: Das Mikrobiom im Darm könnte gar auch ein Schlüssel zu unserem Glück sein!

Georg Hasler, Professor für Molekulare Psychiatrie, wandelt schon lange auf den Spuren der Därme beziehungsweise der Ernährung seiner psychisch erkrankten Patienten. Seine Studien geben ebenso wie eine Reihe weiterer Untersuchungen Hinweise darauf, dass psychische Probleme auch mit der Zusammensetzung des Darmmikrobioms einhergehen. Ein Ungleichgewicht im Darm-Hirn-Link kann zu Krankheiten beitragen, die häufig das Wohlbefinden senken und die Lebenszeit

verkürzen: Übergewicht, Diabetes, Herzkrankheiten, Essstörungen, Depression, Autismus, posttraumatische Belastungsstörung, Schizophrenie und Demenz.

Es ist nun wissenschaftlich plausibel, dass Ernährungsumstellungen, Präbiotika und Antioxidantien über die Darm-Hirn-Connection unsere psychische und körperliche Widerstandskraft stärken. Auch wenn es keine allgemeine Methode gibt und wir alle unsere individuellen Lösungen finden müssen: Unsere Gesundheit liegt viel mehr in unseren Händen und erstaunlicherweise tatsächlich in unserem Darm, als wir es uns je vorgestellt haben.

**Wussten Sie schon**, dass es in der Forschung Hinweise darauf gibt, dass fermentierte Nahrungsmittel – also z.B. Joghurt, saure Gurken, Sauerkraut oder Apfelessig – die psychische Resilienz stärken und soziale Ängste mildern?

**Wussten Sie schon**, dass das Bindungshormon Oxytocin, das z.B. bei körperlicher Nähe ausgeschüttet wird, für das Wachstum und die Regeneration des Darms zuständig ist? Ein Mangel an Oxytocin führt deshalb zu einem durchlässigen und krankheitsanfälligen Darm.

**Wussten Sie schon**, dass das Darmnervensystem über 100 bis 500 Millionen Nervenzellen verfügt und damit vergleichbar mit dem Rückenmark ist?

**Wussten Sie schon**, dass ein übermäßig durchlässiger Darm zu Psychosen führen kann?

Das Buch ist leicht verständlich geschrieben und somit auch für Nicht-Fachleute eine spannende Lektüre. Detaillierte Abbildungen unterstützen das Leseverständnis und lockern den Text zusätzlich auf. Revolutionäres Wissen über unser Allround-Organ wird auf knapp 300 Seiten kompakt zusammengefasst.

**ISBN: 978-3608400021, Broschiert, 301 Seiten, EUR 20,-  
Verlag Schattauer, Auflage: 8 (3. Februar 2020)**



## Filmtipp für Programm-Kino Cineasten: "Ein verborgenes Leben"

### Historischer Hintergrund:

Der Bauer Franz Jägerstätter lebt mit seiner Frau und seinen drei Töchtern im oberösterreichischen St. Radegund. Als Widerstandskämpfer verweigert er den Wehrdienst im Zweiten Weltkrieg, sodass er in Berlin unter dem Vorwurf der „Wehrkraftzersetzung“ zum Tode verurteilt und am 9. August 1943 hingerichtet wird. 64 Jahre später wird er auf Betreiben des oberösterreichischen Bischofs Maximilian Aichern von Papst Benedikt XVI. seliggesprochen. Bis heute gilt Jägerstätter als wichtige Figur des Widerstands im Nationalsozialismus.



Jägerstätters Frau Franziska hielt zu ihm und stand ihm auch während der Gefangenschaft in einem berührenden Briefwechsel bei. Zusätzlich zur absehbaren, persönlichen Tragik seiner Hinrichtung musste sie damals mit ihren Töchtern auch die Verachtung aus dem Umfeld aushalten. Nach dem Tod ihres Mannes führte sie mit ihrer Schwester als Witwe den Hof weiter. Sie starb im Jahr 2013 im Alter von 101 Jahren als sehr geschätzte Frau, die viele Menschen mit ihrer Toleranz und ihrem Humor beeindruckt hat.

### Über den Film:

„Der Film stützt sich überwiegend auf die Briefe, die Jägerstätter aus dem Gefängnis und seine Frau einander schrieben. Es sind, wie immer bei Malick, Stimmen aus dem Off, die nichts erklären, was ohnehin zu sehen wäre, sondern die den Versuch darstellen, die Welt – und hier vor allem den jeweils anderen – zu verstehen.“ (Michael Pekler)

In einem fast drei Stunden-Film arbeitet Regisseur Terrence Malick mit den für ihn bekannten stilistischen Eigenheiten, wie langsamer Kameraführung und der sparsamen Verwendung von Dialogen, die innere Bewusstseins- und Gedankenströme entstehen lassen, die berührende Widerstands-Geschichte eines Einzelnen gegen das Nazi-Regime heraus.

Der Film wurde am 19. Mai 2019 im Wettbewerb der Internationalen Filmfestspiele von Cannes uraufgeführt und konkurrierte dort um die Goldene Palme. Am 21. November 2019 feierte er als Eröffnungsfilm des Filmfestivals Around the World in 14 Films in Berlin seine Deutschlandpremiere, bevor er Ende Januar 2020 in die österreichischen Kinos kam.

**Regisseur:** Terrence Malick

**Altersfreigabe:** FSK 12

**Musik komponiert von:** James Newton Howard

**Besetzung:** August Diehl, Valerie Pachner, Tobias Moretti, Michael Nyqvist, Matthias Schoenaerts, Jürgen Prochnow, Maria Simon, Bruno Ganz, Ulrich Matthes, Karl Markovics

[Link zum Trailer hier >>](#)

Foto:© Pandora Film GmbH & Co KG Verleih KG